

Segunda **18/11**

**Personal 2X1 PEITO E TRÍCEPS**

12:01 às 12:30  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 PEITO E TRÍCEPS**

12:31 às 13:00  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 01/02

**Personal 2X1 PEITO E TRÍCEPS**

14:31 às 15:00  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 02/02  
Sala Lotada

Terça **19/11**

**Personal 2X1 PERNAS E GLÚTEOS**

12:00 às 12:30  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 PERNAS E GLÚTEOS**

12:30 às 13:00  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 PERNAS E GLÚTEOS**

13:00 às 13:30  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 PERNAS E GLÚTEOS**

13:31 às 14:00  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 PERNAS E GLÚTEOS**

14:31 às 15:00  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 PERNAS E**

Quarta **20/11**

**Personal 2X1 COSTAS**

12:01 às 12:30  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 COSTAS**

12:31 às 13:00  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 COSTAS**

14:31 às 15:00  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 COSTAS**

19:01 às 19:30  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

Quinta **21/11**

**Personal 2X1 PERNAS E GLÚTEOS**

12:01 às 12:30  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 PERNAS E GLÚTEOS**

12:31 às 13:00  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 PERNAS E GLÚTEOS**

14:30 às 15:00  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 PERNAS E GLÚTEOS**

18:00 às 18:30  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 PERNAS E GLÚTEOS**

18:31 às 19:00  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 PERNAS E**

Sexta **22/11**

**Personal 2X1 OMBRO E TRAPÉZIO**

12:00 às 12:30  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 OMBRO E TRAPÉZIO**

12:31 às 13:00  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**Personal 2X1 OMBRO E TRAPÉZIO**

18:31 às 19:00  
DOUGLAS  
Sala de Musculação  
Inscritos 00/02

**GLÚTEOS**

19:01 às 19:30

DOUGLAS

Sala de Musculação

Inscritos 00/02

**Personal 2X1 PERNAS E**

**GLÚTEOS**

19:31 às 20:00

DOUGLAS

Sala de Musculação

Inscritos 00/02

**Personal 2X1 PERNAS E**

**GLÚTEOS**

20:30 às 21:00

DOUGLAS

Sala de Musculação

Inscritos 00/02

**GLÚTEOS**

19:01 às 19:30

DOUGLAS

Sala de Musculação

Inscritos 00/02